

УДК 796.011.3

А. И. Ляпин

A. I. Lyapin

*Воронежский институт МВД России,
начальник кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук*

С. К. Толстых

S. K. Tolstykh

*Воронежский институт МВД России,
доцент кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

В. В. Фёдоров

V. V. Fedorov

*Воронежский институт МВД России,
доцент кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

**К ВОПРОСУ О ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**TO THE QUESTION OF THE FUNCTIONAL READINESS
OF CADETS AND STUDENTS
OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF THE INTERNAL AFFAIRS
OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Аннотация. В статье изложен анализ исследований по повышению функциональной готовности курсантов и слушателей в рамках учебных и учебно-тренировочных занятий.

Summary. The article presents an analysis of research on improving the functional readiness of cadets and students at the training lessons.

Ключевые слова: выносливость, методы тренировки, средства тренировки, круговая тренировка.

Keywords: endurance, methods of training, means of training, circular training.

Необходимость получения научных знаний о профессионально важных физических качествах специалистов различных сфер деятельности является одной из приоритетных задач при подготовке специалистов к высокоэффективному труду. Решение этой задачи видится в обеспечении преподавателей вузов МВД России необходимым инструментарием для воспитания у курсантов и слушателей физических, психических и личностных качеств, необходимых для сотрудников органов внутренних дел.

Профессиографирование, изучение документальных материалов, анкетный опрос и экспертные оценки специалистов психодиагностических центров позволили установить перечень профессионально важных качеств и уровень их значимости для конкретного типа специальностей органов внутренних дел.

Установлено, что для сотрудников — оперативных уполномоченных уголовного розыска и следователей, более высокий уровень значимости из физических качеств имеет ловкость (С. Н. Зуев, В. С. Кшевин и др.) в различных ее проявлениях (скоростных, силовых, координационных), которая базируется на общей выносливости и служит, в свою очередь, предпосылкой для развития специальной выносливости.

Выносливость — это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе своей деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности в течение длительного времени, бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, воздействующими на человека в процессе жизни и профессиональной деятельности.

В системе физической подготовки в образовательных организациях МВД России легкая атлетика и ускоренные передвижения занимают одно из ведущих мест, поскольку средства из данного раздела имеют прикладное значение и являются основой для развития общей выносливости.

Бег является действенным и доступным средством для физического совершенствования всех возрастных групп сотрудников органов внутренних дел, способствующим улучшению здоровья и гармоническому развитию, совершенствованию двигательных качеств, навыков, необходимых для трудовой деятельности. Основная цель занятий легкой атлетикой — развитие профессионально важных физических и морально-психологических качеств, а также подготовка к успешной сдаче нормативов. Хорошо известно, что при выполнении контрольных нормативов в этом разделе учебной программы, особенно в тех, которые связаны с продолжительной циклической работой, у курсантов и слушателей возникают проблемы.

В связи с этим нами было проведено исследование, в котором принимали участие курсанты 1–4 курсов (по 2 взвода от каждого курса) Воронежского института МВД России.

Из таблицы 1 видно, что исходные показатели в беге на 1 км у курсантов 1–2 курсов выше, основной процент положительных оценок приходится на оценки «хорошо» и «отлично». Объясняется это тем, что у них в начале учебного года сохраняются достаточно устойчивое функциональное состояние и психологическая готовность к преодолению данной дистанции, вызванные подготовкой к вступительному экзамену. Несмотря на то, что процент удовлетвори-

тельных оценок на 3–4 курсах выше, основной массе курсантов удалось преодолеть дистанцию с первой попытки.

Из таблицы 2 видно, что исходные показатели в беге на 3 км свидетельствуют о слабой функциональной и психологической готовности курсантов 1–2 курсов к преодолению этой дистанции. Низкие показатели у 3 и 4 курсов объясняются длительным перерывом в регулярных занятиях физическими упражнениями в связи с нахождением в отпуске.

Таблица 1 — Показатели в беге на 1 000 м

Курсы	По списку (чел.)	Показатели	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			Количество	%	Количество	%	Количество	%
1 курс	58	исходные	32	55 %	15	26 %	11	19 %
	56	итоговые	31	55,4 %	19	33,9 %	6	10,7 %
2 курс	53	исходные	18	34 %	24	45 %	11	21 %
	54	итоговые	19	35,2 %	28	51,8 %	7	13 %
3 курс	50	исходные	7	14 %	24	48 %	19	38 %
	48	итоговые	11	22,9 %	27	56,3 %	10	20,8 %
4 курс	49	исходные	9	18 %	27	55 %	13	27 %
	51	итоговые	13	25,5 %	28	54,9 %	10	19,6 %

Таблица 2 — Показатели в беге на 3 000 м

Курсы	По списку (чел.)	Показатели	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
			Количество	%	Количество	%	Количество	%
1 курс	58	исходные	16	27 %	20	34,5 %	22	37,5 %
	53	итоговые	16	30,2 %	23	43,4 %	14	26,4 %
2 курс	53	исходные	15	28,3 %	15	28,3 %	23	43,4 %
	54	итоговые	19	35,2 %	24	44,4 %	11	20,4 %
3 курс	50	исходные	11	22 %	21	42 %	18	36 %
	48	итоговые	16	33,3 %	23	47,9 %	9	18,6 %
4 курс	49	исходные	10	20,5 %	10	20,5 %	29	59 %
	51	итоговые	13	25,1 %	15	29,4 %	23	45 %

Кроме этого, данные обстоятельства вызваны существующими противоречиями между содержанием программы общеобразовательной школы и требованиями вступительного испытания по физической подготовке в вузы МВД

России, а также между действующим приказом № 1025дсп от 13.11.2012 г. и предъявляемыми требованиями к будущей профессионально-служебной деятельности курсантов.

В настоящее время накоплен значительный фактический материал, который может служить в качестве информации для принятия решения при организации учебных занятий в образовательных организациях МВД РФ.

С целью учета множества факторов самого различного характера возникла необходимость проанализировать использование системного подхода при развитии выносливости, сгруппировать и выделить наиболее существенные для достижения положительных результатов [1; 2; 3].

Рядом исследований доказано, что при соблюдении методических требований при организации занятий и творческом подходе к выбору средств и методов обучения можно добиться высокой степени тренированности организма, должной адаптации к большим двигательным напряжениям, совершенного владения телом [4; 5; 6, с. 38–43, 60–63].

Анализируя дневники тренировок, знакомясь с высказываниями специалистов, беседуя с преподавателями, тренерами и спортсменами, приходится встречаться с большим разнообразием терминов, характеризующих основные методы развития выносливости.

В последние годы в основу классификации методов тренировки были положены физиологические признаки, связанные с совершенствованием отдельных систем организма или систем энергообеспечения. Классификация методов тренировки основана на том, что тренировочная нагрузка имеет пять выраженных компонентов: длительность упражнения, интенсивность упражнения, количество повторений, длительность и характер отдыха.

На основании проведенного анализа учебный процесс в контрольных взводах был организован с использованием непрерывного метода, а в качестве средств были использованы следующие упражнения:

– аэробной направленности (с участием кислорода): длительный кроссовый бег — 20–25 мин (иногда и до 30 мин); скорость равномерная, пульс — 140–160 уд./мин; применялся при завершении как осеннего, так и весеннего цикла;

– аэробно-анаэробной (смешанной) направленности: темповый кроссовый бег длительностью 10–15 мин; скорость равномерная, пульс 160–170 уд./мин; применялся за 2–3 занятия до сдачи контрольного норматива.

При использовании прерывного метода использовались средства:

– аэробно-анаэробной (смешанной) направленности: повторный бег на отрезках — 300–600 м со скоростью до 70–80 % от максимальной, отдых в виде бега трусцой 150–300 м, пульс до 160–170 уд./мин в конце отрезка; пульс после

бега трусцой 130–140 уд./мин; применялся при непосредственной подготовке сдачи норматив;

– анаэробной направленности (без участия кислорода): интервальный бег на отрезках 50–150 м с максимальной или около максимальной скоростью; число повторений 3–5 раз; применяется непосредственно перед сдачей норматива; во время отдыха — бег трусцой на таком же отрезке.

Все перечисленные мероприятия проводились в осенний и весенний период на стадионе. Занятия носили комплексный характер, использовались упражнения из прикладной гимнастики, на старших курсах совершенствовались учебные вопросы из раздела «Боевые приемы борьбы».

В целях поддержания функциональной готовности приобретенной в начале учебного года (сентябрь–ноябрь), в зимний период широко использовался метод круговой тренировки.

При применении круговой тренировки основное внимание акцентировалось на общеразвивающих упражнениях с учетом специфики требований избранной профессии. Для организации занятий использовался большой набор упражнений, охватывающих все основные мышечные группы и направленных на воспитание и совершенствование физических качеств, большое внимание уделялось закреплению умений и навыков прикладного характера.

Круг включал 5–7 станций, на одной из станций выполнялись боевые приемы борьбы. Интервалы отдыха между переходами изменялись в зависимости от сложности упражнений и интенсивности их выполнения.

В комплексах круговой тренировки использовались упражнения со снарядами, на снарядах и тренажерах. Гимнастические снаряды: скамейки, плиты, лестницы и другое оборудование — использовались как средства, дополняющие и усложняющие выполнение упражнений [5].

На основании данных, полученных в конце учебного года, установлено, что процент удовлетворительных оценок на всех курсах значительно снизился как на дистанции 1 км, так и на дистанции 3 км. Причем дополнительных попыток для сдачи нормативов курсантам не потребовалось.

Таким образом, обобщение специальной литературы, изучение современной практики, опыта работы преподавателей вузов МВД, проведенное исследование показали необходимость разработки и научного обоснования методики построения учебных занятий с использованием средств и методов, применяемых в подготовке спортсменов, но адаптированных для курсантов с учетом их будущей профессиональной деятельности.

Список основных источников

1. Кулаков, В. И. Организация работы по развитию легкоатлетических видов выносливости : метод. разработки / В. И. Кулаков. – М. : ВНИИФК, 1990. – 46 с.
[Вернуться к статье](#)

2. Кряж, В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / В. Н. Кряж. – Минск : Выш. шк., 1982. – 120 с. [Вернуться к статье](#)
3. Макаров, А. Н. Бег на средние дистанции : учеб. пособие / А. Н. Макаров. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 156 с. [Вернуться к статье](#)
4. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с. [Вернуться к статье](#)
5. Каранкевич, А. И. Использование тренажерных устройств в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь : практич. пособие / А. И. Каранкевич. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2006. – 88 с. [Вернуться к статье](#)
6. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 440 с. [Вернуться к статье](#)

УДК 796.83

Л. С. Неменков

L. S. Nemenkov

*Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания,
доцент (Беларусь)*

И. Л. Лукашкова

I. L. Lukashkova

*Могилевский институт МВД,
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин,
кандидат педагогических наук (Беларусь)*

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
КАК ОБЪЕКТИВНОЕ УСЛОВИЕ ПОСТРОЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

**RESEARCH OF LEVEL OF PHYSICAL WORKING
CAPACITY AS OBJECTIVE CONDITION OF CREATION
OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS
OF FIGHTERS OF THE GREEK-ROMAN STYLE**

Аннотация. В статье показана возможность оперативной оценки уровня физической работоспособности атлетов на основе бегового варианта теста $PWC_{170}(V)$. Экспериментально обоснована взаимосвязь спортивного результата борцов греко-римского стиля и уровня их физической работоспособности.

Summary. The possibility of operational assessment of level of physical efficiency of athletes on the basis of running version of the $PWC_{170}(V)$ test is shown in article. The in-